

Les relations d'amitié

Document préparé par Mélanie Thibault, psychologue, et l'équipe PE-SPO (Philippe Bégin, Laurence Cayouette, Morgane Devisse, Éléonore Sabourin-Guardo, Delphine Séguin et Camille Villeneuve-Patry).

Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke, Pavillon de la vie étudiante

Les relations d'amitié sont sources de bonheur, d'épanouissement et de partage. Elles nous permettent de nous sentir soutenus, reliés et constituent un véritable rempart contre la solitude. Alors que des quantités d'ouvrages ont été écrites sur les relations amoureuses, il existe beaucoup moins de littérature sur les relations d'amitié. Pourtant, les relations amicales peuvent marquer une vie, tant par leur richesse que par les blessures qu'elles peuvent engendrer. Ce sont des relations significatives et profondes qui peuvent parfois durer toute une vie. Développer des liens d'amitié véritables et durables représente toutefois un défi pour certains. Voici donc une réflexion sur l'amitié pour favoriser le développement de relations nourrissantes, nécessaires au bien-être.

La nature d'un lien d'amitié

L'amitié se définit comme « l'affection réciproque, l'attachement mutuel entre deux personnes ».^[1] Cela répond à un besoin fondamental chez l'être humain : se sentir relié, attaché à quelqu'un. Pas étonnant, donc, que l'amitié soit une source de bien-être pour la plupart des gens. En effet, près de la totalité des individus croient que l'amitié est une composante fondamentale de leur vie qui les aide à éprouver de la joie et à se sentir bien.^[2]

La relation d'amitié se construit le plus souvent entre deux personnes qui s'entendent bien et partagent des intérêts communs.^[3] Selon Rubin^[4], l'amitié est composée d'une perception de l'autre comme similaire à soi ou partageant plusieurs ressemblances. L'amitié permet d'échanger sur notre vécu avec d'autres personnes et de nous développer en tant qu'individu.^[5] Les relations d'amitié permettent aussi de partager des souvenirs et des événements vécus ensemble. Elles donnent l'occasion de s'engager dans des activités plaisantes avec des gens que l'on apprécie.^[6] Les amis sont présents pour nous écouter et nous supporter dans les moments difficiles ainsi que pour partager des moments heureux.^[7] Les données indiquent d'ailleurs que le fait d'avoir un réseau social faible ou insatisfaisant peut amener la personne à ressentir davantage d'émotions négatives et à être plus vulnérable aux maladies.^[8,9] En somme, l'amitié contribue à la bonne santé physique et psychologique des individus.



L'amitié, un rempart contre la solitude

L'amitié joue un rôle important dans la prévention de l'isolement et de la solitude chronique. Une trop grande solitude occasionne un sentiment de vide, de ressentiment et une sensation de rejet. Elle est d'ailleurs considérée comme un facteur de risque considérable pour la santé, que ce soit en réduisant l'espérance de vie, en étant un catalyseur de la dépression ou des troubles anxieux, en affaiblissant le système immunitaire ou en occasionnant des problèmes cardiaques et de pression artérielle. L'impact néfaste de la solitude présente un niveau de risque pour la santé similaire à celui de l'obésité et de la pauvreté.^[10] Plusieurs conçoivent la solitude comme étant le fait d'être seul. En réalité, elle relève davantage de la perception d'être seul et isolé, perception menant à l'émergence des sentiments négatifs caractéristiques de la solitude.^[11] En effet, un individu peut être dans un milieu où il est continuellement entouré d'autres personnes et ressentir de la solitude. À l'inverse, un individu peut être en contact avec peu de gens et se sentir comblé. Il semblerait que la profondeur, la qualité de la relation ainsi que la présence d'échanges intimes au sein des relations amicales soient parmi les meilleurs facteurs de protection contre le sentiment de solitude et l'isolement.^[10]



Les différents types d'amitié

Il existe plusieurs types d'amitié qui peuvent répondre à différents besoins. Que ce soit pour l'entraide, les confidences, le partage d'activités, les discussions profondes ou pour rire et s'amuser, l'amitié peut s'exprimer de différentes façons. Mazelin-Salvi^[12] présente trois différents types d'amitié qui se distinguent par leur niveau d'intimité :

Les bons copains

Ce sont des amis avec qui on partage de bons moments et qui sont plus que de simples connaissances. Avec ces amis, on a souvent des intérêts communs et on partage des activités sans toutefois leur confier nos secrets intimes. Les attentes par rapport à ce type de relation sont généralement le partage d'activités plaisantes, la bonne humeur, la gentillesse et l'entraide mutuelle.



Les amis proches

On peut avoir plusieurs amis proches. Le niveau d'intimité dans ce type de relation est plus important qu'avec les bons copains. La relation est marquée par la confiance, l'honnêteté et la confiance, bien que ces amis peuvent ignorer certains aspects de notre vie ou de notre histoire, contrairement au meilleur ami.

Le meilleur ami

On partage avec le meilleur ami une intimité supérieure : il en connaît énormément sur toutes les périodes de notre vie et on se montre à lui sans aucune crainte de jugement ni sentiment de honte. C'est un lien fondé sur l'authenticité et la vérité. Une complicité et une intimité profonde ainsi qu'une acceptation de l'autre tel qu'il est unissent les meilleurs amis. La journaliste Josée Blanchette exprime avec justesse ce que l'on vit dans la relation intime : « Un intime, c'est quelqu'un avec qui l'on peut douter, ne plus briller de tous ses feux, laisser tomber les masques. C'est cet Autre qui entend les fluctuations dans notre voix. »[13] Le développement de ce type de lien exige du temps, de l'engagement et du dévoilement. Les gens qui partagent ce type de relation s'estiment privilégiés. Mazelin-Salvi suggère des attentes typiques envers les amis intimes^[12] :

« **L'engagement** : je suis loyal envers l'autre, mais aussi envers la relation d'amitié;

La confiance : une volonté de s'ouvrir et de partager expériences et sentiments privilégiés;

La confiance : une certitude profonde qu'aucun ne trahira l'autre;

L'honnêteté : de la franchise dans les échanges concernant la relation;

La communauté : un sentiment que l'on partage le même état d'esprit et les mêmes valeurs, mais aussi que l'on est à l'aise avec nos différences. »



L'amitié homme-femme

Les recherches tendent à montrer que l'amitié masculine est différente de l'amitié féminine. Alors que l'amitié entre femmes est davantage empreinte de communication, d'intimité et de soutien émotionnel, l'amitié entre hommes prend davantage la forme d'activités partagées et de contacts fonctionnels.^[14]

Si les hommes et les femmes sont si différents dans leur façon d'être amis, peuvent-ils développer une relation d'amitié entre eux? Certains ingrédients doivent être présents pour que ce type de relation soit possible. Il faut d'abord arriver à tolérer les différences de l'autre sexe plutôt que de se polariser. Lorsque cela est possible, la relation d'amitié est plus riche, car elle permet d'avoir accès à l'expérience du sexe opposé et d'approfondir sa compréhension de celui-ci.^[14] D'ailleurs, il semble



que les hommes ayant des amies de sexe féminin développent davantage de sensibilité au vécu émotif d'autrui et que les femmes ayant des amis masculins développent plus de combativité.^[15] Un autre aspect à négocier dans l'amitié homme-femme est l'attirance sexuelle. Les besoins de séduction, parfois conscients, parfois inconscients, peuvent être rejoués dans ces relations. Il peut alors être tentant de séduire sans toutefois espérer aller plus loin.^[16]

Cependant, les risques sont grands pour que l'autre interprète cette séduction comme le désir de développer une relation amoureuse. Si l'attirance sexuelle devient trop forte, des doutes quant à la nature de la relation peuvent survenir : est-ce seulement un ami, suis-je en amour avec cette personne? La relation se complique parfois. Le problème est encore plus grand lorsque l'attirance est unilatérale. L'une des deux personnes tente de contenir son désir et ses sentiments pour préserver la relation d'amitié mais finit souvent par souffrir car elle doit combattre un sentiment amoureux qui émerge et qui n'est pas partagé. Ce genre de situation se solde souvent par une rupture relationnelle souffrante. La communication claire sur les intentions et les besoins de chacun dans la relation ainsi que l'établissement de frontières à ne pas franchir est alors une clé importante pour le maintien d'une relation amicale enrichissante.

Les relations difficiles: quand l'amitié fait souffrir

Comme dans toute relation, les amis peuvent faire face à des conflits ou des difficultés. En général, en faisant les ajustements nécessaires, la relation survit à ces difficultés et reste nourrissante. En revanche, certaines relations d'amitié deviennent néfastes lorsqu'elles comportent à répétition et, malgré les tentatives de résolution, plus d'aspects négatifs que positifs.

Plusieurs indices permettent d'identifier qu'une relation nous fait plus de tort que de bien^[17] :

1. Avoir l'impression de ne pas pouvoir faire confiance à l'autre ou se sentir souvent trahi.
2. Avoir l'impression d'être obligé de faire certaines choses sans en avoir réellement envie.
3. Vivre des conflits répétés.
4. Se sentir diminué par l'autre.
5. Ne plus avoir envie de passer du temps avec l'autre.
6. Avoir l'impression que la relation est à sens unique. En effet, nombre d'amitiés reposent sur un lien de type aidant-aidé, où l'un des amis porte le rôle de support pour l'autre. Alors qu'au début de la relation, le rôle d'aidant peut être valorisant, à la longue, l'ami aidant s'épuise et peut vivre un sentiment de frustration dû au fait de tout donner sans recevoir en retour.



Vivre ce type de difficultés dans un lien d'amitié peut être source de confusion, car malgré les points négatifs, il est probable que cette relation soit tout de même considérée comme importante.^[17] De plus, elle peut représenter une forme de répétition de ce qui a été vécu dans une relation antérieure. Par exemple, si je prenais une position soumise avec ma grande sœur et que je la laissais tout décider, il est possible que je fasse la même chose avec une amie et que je ne prenne pas ma place dans la relation. Cela peut contribuer au déséquilibre et au mal-être dans cette relation. Prendre conscience des enjeux qui se répètent dans un lien d'amitié peut nous aider à en sortir en tentant de modifier notre rapport à l'autre pour avoir une relation plus satisfaisante.

LES PEINES D'AMITIÉ



Lorsque la relation amicale ne va plus, qu'elle est remise en question, il arrive que la rupture survienne. Alors qu'on croyait que cette amitié durerait toute la vie, le choc de la rupture est souvent très douloureux, particulièrement si on ne s'y attendait pas. Vient alors un véritable deuil, une « peine d'amitié ». Les causes des peines d'amitié sont multiples. Ainsi, lorsque la relation est basée sur la fragilité d'une personne dont l'autre se nourrit (par exemple lorsqu'une personne profite du manque d'estime de soi de l'autre pour le dominer), lorsqu'une troisième personne s'ajoute au duo, lorsqu'il y a perception de trahison ou tout simplement lorsqu'une des deux personnes change, le lien d'amitié peut se rompre.^[18] Évidemment, lorsque la rupture est initiée par une seule des deux personnes, la surprise, l'incompréhension et la peine de la seconde personne impliquée est d'autant plus importante.^[18] La rupture peut aussi faire vivre de forts sentiments d'abandon ou de trahison, parfois davantage que lors d'une rupture amoureuse. Comme l'amitié est vécue dans l'intimité profonde de soi, la perte d'un ami peut être très douloureuse comme le mentionne Copper-Royer^[19] : « Perdre un ami, c'est perdre un peu de soi aussi, parce que l'on s'est construit ensemble. Avec cette perte, ce sont des années qui s'en vont, un chapitre de notre vie qui se referme. » Lorsqu'on traverse une peine d'amitié, il est important de prendre soin de soi, le temps de vivre ce deuil.

Développer des amitiés

Comme l'amitié est une occasion de croissance, de bonheur et de bien-être en plus d'améliorer notre santé physique, la cultiver est important. Par contre, certaines personnes ont des difficultés à créer des liens significatifs. Peu importe les circonstances, il n'est jamais trop tard pour se faire des amis, ou encore renouer avec d'anciennes amitiés. Aussi, ce n'est pas parce qu'une personne est timide qu'elle ne peut s'ouvrir aux autres. Il peut même être pertinent pour les gens timides de se donner le défi d'aller vers les autres.^[20]

Il existe d'ailleurs plusieurs astuces pour les gens qui vivent des difficultés à créer des liens. En voici quelques-unes :

- **Être à l'écoute des autres**^[5], tout en portant attention à participer de manière équivalente à la conversation.^[21]
- **Sortir ou s'investir dans plusieurs activités**^[5], comme des activités parascolaires, sportives, des activités de la rentrée, des comités ou en faisant du bénévolat, etc. En effet, les gens dans la vingtaine ont beaucoup d'amitiés contextualisées en lien avec les activités auxquelles ils participent. Ils sont « sensibles à une proximité des modes de vie, qui contribue à identifier et à distinguer leurs groupes d'amis ».^[6] Les activités communes cimentent les liens.^[6]

- **Être positif et souriant.**^[22] En effet, en affichant son plus beau sourire, on donne l'impression à autrui que l'on est amical et facile d'approche.^[20]
- **S'intéresser aux autres**^[5] en se rappelant notamment de leurs prénoms et en parlant de choses qui les intéressent. Effectivement, il semble qu'on se fait plus d'amis en écoutant les autres qu'en les amenant à s'intéresser à nous.^[21] Il est aussi important d'être ouvert aux opinions de l'autre, de ne pas lui imposer la nôtre.
- **Complimenter** sincèrement.^[5]
- **Travailler sa confiance en soi**^[5] : les gens timides ont tendance à être passifs, il faut donc passer en mode actif : faire les premiers pas et briser la glace en amorçant la conversation ou en invitant les gens en premier. Briser la glace peut aussi se faire simplement en disant bonjour.^[20] Il est également aidant de s'affirmer et d'éviter de toujours laisser l'autre décider. En évitant de s'affirmer on ne démontre pas notre investissement dans la relation.^[21]
- **Être disponible** et donner de son temps.^[5]
- **Révéler un peu de soi-même** pour dépasser le niveau superficiel dans le contact.^[21]
- **Prendre conscience** de ses propres attentes, envies et désirs dans une relation tout en évitant d'être trop exigeant.^[5]
- **Être authentique** : rien n'est moins attirant que quelqu'un qui sonne faux ou qui joue un rôle.



Comme le contact exige la communication, il peut être intéressant pour les plus timides de connaître ces quelques astuces pour entretenir la discussion :

1. Parler de ce qui se passe autour de nous.^[23]
2. Poser des questions ouvertes, auxquelles on ne peut pas répondre par oui ou non. Ces questions commencent généralement par où, comment, pourquoi, qui, quoi et quand.
3. Tenter de connaître les points d'intérêt de l'autre pour ensuite pouvoir en parler avec lui.
4. Trouver ce qu'on a en commun (activité, film, musique, famille, etc.).
5. Surtout ne pas se trop se blâmer si la conversation se termine prématurément.^[24] N'oubliez pas que l'autre a aussi sa part de responsabilité dans le maintien de cette conversation!

Entretenir l'amitié

Aussi important soit-il de savoir créer de nouvelles amitiés, il faut également savoir les conserver. Pour ce faire, voici quelques pistes :

- **Accepter que ses amis ne soient pas parfaits** et soient différents de soi, tant que cela n'entre pas totalement en contradiction avec ses propres valeurs.^[5]
- **Donner du temps** et être disponible. Malgré ses propres préoccupations, un bon ami tente d'être présent autant dans les bons que les mauvais moments.^[5]
- **Être à l'écoute** plutôt que de donner des conseils.^[5]
- **Garder contact**, prendre des nouvelles et donner de ses nouvelles.^[26] Cela peut se faire rapidement par un petit message via les réseaux sociaux^[5], ou encore mieux, changer les habituels contacts virtuels par une rencontre réelle : aller prendre un café, un verre ou aller marcher par exemple.^[24]
- **Faire plaisir** de temps en temps et prendre soin de la relation.^[5] On peut avoir plusieurs petites attentions qui font plaisir; parfois de petits gestes signifient beaucoup.^[25]
- **Savoir reconnaître ses torts.**
- **Réagir promptement aux silences** de ses amis. Peut-être que votre ami va mal, ou qu'il souhaite tout simplement prendre ses distances, mais dans les deux cas, il faut s'informer pour le savoir.^[26]
- **Partager votre vécu personnel**, vos émotions, vos rêves. Cela crée un plus grand niveau d'intimité et de profondeur dans le lien, ce qui ne peut qu'augmenter la qualité de la relation.



En conclusion

L'amitié est une richesse précieuse que l'on peut apprendre à cultiver. Si vous faites un pas dans ce sens, vous en serez certainement le plus grand gagnant!

Si vous souhaitez lire sur le sujet, voici une référence de lecture pour compléter la présente brochure: Nazar-Aga, I. (2004). Approcher les autres, est-ce si difficile? Montréal, QC : Les éditions de l'homme. l'homme.

Références

- [1] L'internaute. (n. d.). *Définitions : Amitié*. Repéré à <http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/amitie/>
- [2] Service de psychologie (Université de Moncton). (n. d.) *Comment se faire des amis?* Repéré à <http://www.umoncton.ca/umcm-sace/files/sace/wf/PSYCHO-CONSEILS%20-%2066.%20Comment%20se%20faire%20des%20amis.pdf>
- [3] Maisonneuve, J., & Lamy, L. (1993). *Psycho-sociologie de l'amitié*. Paris, France : Puf.
- [4] Rubin, Z. (1973). *Liking and Loving : An Invitation to Social Psychology*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- [5] Capeyron, M. (2013). *Comment se faire des amis?* Repéré à http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2001/mag0126/ps_3315_se_faire_amis.htm
- [6] Bidart, C. (2010). Les âges de l'amitié : Cours de la vie et formes de socialisation. *Transversalités*, 113, 65-81.
- [7] Rioux, A. (n. d.). Les vrais amis : 10 caractéristiques. Repéré à <http://www.psycho-ressources.com/bibli/les-amis.html>
- [8] Adams, R.-E., & Santo, J. B. (2011). Presence of a best friend buffers the effects of negatives experiences. *American Psychological Association*, 47, 1786-1791.
- [9] Holt-Lunstad, J., Smith, T.-B., & Layton, J.-T. (2010). Social relationships and mortality risk : A meta-analytic review. *PLOS Medecine*, 7, 1-20.
- [10] The Guardian (2014, 16 Février). Loneliness twice as unhealthy as obesity for older people, study finds. Repéré à <http://www.theguardian.com/science/2014/feb/16/loneliness-twice-as-unhealthy-as-obesity-older-people>
- [11] Cherry, K. (n. d.). *Loneliness: Causes, Effects and Treatments for Loneliness*. Repéré à <http://psychology.about.com/od/psychotherapy/a/loneliness.htm>
- [12] Mazelin-Salvi, F. (2013). *Comment distinguer l'ami du copain?* Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Amitie/Articles-et-Dossiers/Qu-est-ce-qu-un-vrai-ami/Comment-distinguer-l-ami-du-copain/4Le-meilleur-ami>
- [13] Blanchette, J. (2015, 6 Février). Le cocon feutré de l'intimité : Tomber amoureux en quatre minutes avec n'importe qui. *Le Devoir*. Repéré à <http://www.ledevoir.com/societe/actualites-en-societe/430996/le-cocon-feutre-de-l-intimite>
- [14] Christakis, N., & Halatsis, P. (2007). L'amitié inter-sexe, ses clichés, ses subtilités. *Nouvelle revue de psychologie*, 2, 187-199.
- [15] Dossierfamilial.com. (2012, 18 Décembre). *L'amitié homme-femme est-elle possible?* Repéré à <http://www.dossierfamilial.com/sante-psycho/psycho/l-amitie-homme-femme-est-elle-possible,2146?page=3>
- [16] Costa-Brades, B. (2011). L'amitié entre homme et femme est-elle possible? *Psychologies.com*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Amitie/Articles-et-Dossiers/L-amitie-entre-homme-et-femme-est-elle-possible/13Mon-ami-e-homo>
- [17] Jeunesse, J'écoute. (2013). *Les amitiés en montagne russe*. Repéré à <http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Friendship/Rocky-Friendships.aspx>
- [18] Psycho Mademoiselle. (2013, 12 Janvier). Rupture amicale : Comment, quand et pourquoi ça arrive? Repéré à <http://psychomademoiselle.com/rupture-amicale-comment-quand-et-pourquoi-ca-arrive/>
- [19] Foïs, G. (2007, mai). Amitié : Oser rompre. *Psychologies.com*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Amitie/Articles-et-Dossiers/Amitie-osser-rompre>
- [20] Feld, A. (2014). *15 Tips for Making Friends at School this Year*. Repéré à <http://www.thefriendshipblog.com/15-tips-making-friends-school-year/>
- [21] Gabor, D. (2007). *Comment se faire des amis grâce à la conversation : franchissez la barrière de la timidité, soyez un meilleur interlocuteur et surtout, rencontrez plus de gens et faites-vous de nouveaux amis*. Traduction française par J.-P. Manseau, Brossard : Un monde différent. (Ouvrage original publié en 1983).
- [22] Canergie, D. (2005). *Comment se faire des amis et influencer les autres*. Traduction française, Outremont : Quebecor. (Ouvrage original publié en 1936).
- [23] Bernatchez, J. (n. d.) *La sociabilité, ça se travaille!* Repéré à <http://www.usherbrooke.ca/etudiants/services-a-la-vie-etudiante/psychologie/chroniques-de-psychologie/reactions-interpersonnelles/>
- [24] Robinson, L., Boose, G. & Segal, J. (2014). *How to Make Close Friends: Tips on Meeting People and Building Strong Friendships*. Repéré à <http://www.helpguide.org/articles/relationships/how-to-make-friends.htm>
- [25] Xavier, J. (2014). Dix conseils pour entretenir l'amitié. *Doctissimo*. Repéré à <http://diaporamas.doctissimo.fr/psychologie/10-conseils-pour-entretenir-l-amitie/>
- [26] Ovary, C. (2013). *Amis : Six conseils pour entretenir vos amitiés*. Repéré à <http://www.topsante.com/forme-et-bien-etre/mieux-vivre/moi-et-les-autres/amis-6-conseils-pour-entretenir-vos-amities-12215>